



Sve što znam o prehrani, naučio sam još u vrtiću

Marija Pihač, zdravstvena voditeljica
Dječji vrtić "Vrbik", Zagreb

MIT O ZDRAVOM DJETETU

Još uvijek u našim sredinama, pogotovo u ruralnim, vlada mit - lijepo, okruglo "bucma-sto" dijete primjer je zdravog djeteta!

Što jedemo? Istraživanja u Hrvatskoj pokazuju da posjedujemo mnoga dobra saznanja o pravilnoj prehrani, no u njihovoj primjeni nismo dosljedni. Priklanjamo se navikama, tradiciji kraja u kojem živimo i teško mijenjamo izgrađene stavove. Mediteranska prehrana pruža najbolji izbor jer sadrži najviše zdravih i prirodnih namirnica. Nedostatna i preobilna prehrana može negativno utjecati na organizam djeteta. Pažnju trebamo posvetiti kvalitativnom i kvantitativnom unosu hrane ujednačene prema potrebama dječje dobi. Tijekom ove pedagoške godine u našem smo vrtiću posebnu pozornost posvetili unapređivanju prehrane i razvoju kulturnih i higijenskih navika u procesu zadovoljavanja



kutak za zdravi trenutak

nja osnovnih potreba djeteta za hranom. Naša svakodnevna iskustva iz vrtića iz područja prehrane pokazuju nam da je taj segment života prilično zanemaren - osobito u djece rane jasličke dobi. Svatko od nas ima određene navike koje je razvio kao dijete. Tijekom godina one se mogu ponešto promijeniti, ali ne smijemo zaboraviti da mi utječemo na navike koje od nas uče i usvajaju naša djeca!

Projekt na razini vrtića "Vrbik"

Pri osmišljavanju elemenata koje unosimo u pravilnu prehranu promišljamo o adekvatnosti:

- količini hrane
- ukupnoj kalorijskoj vrijednosti hrane
- sastavu hrane s obzirom na dob i aktivnosti i uravnoteženom odnosu sastojaka
- ritmu obroka.

Prehrana nije samo skup namirnica potrebnih za život, ona je odraz navika neke kulture, a određuju je i klimatski uvjeti i okolina, zbog čega je sustav hranjenja u različitim podnebljima različit!

Na usvajanju kulturnog obrasca i saznanja o pravilnoj prehrani posebno smo radili timski - ravnateljica, pedagoginja, psihologinja i zdravstvena voditeljica zajedno s odgojiteljicama, roditeljima i stručnjacima iz tog područja, u 30 odgojnih skupina.

Zdravstvena voditeljica bila je koordinatorica cijelog procesa. U suradnji s ostalim članovima tima, kroz akcijski pristup sudjelovala je u izradi, provođenju i evaluaciji ovog bitnog zadatka. Zdravstveni aspekt bio je osobito vidljiv u stvaranju tehničkih i materijalnih uvjeta (upotpunjavanje potrebnog pribora i adekvatnog posuda) te organizaciji tehničkog osoblja (prilagodba radnog vremena potrebama djece, promjene unutar dnevnog ritma).

Zajednički sastanci s odgojiteljicama zahtijevali su ozbiljnu pripremu svakog člana stručnog tima. U uvođenju promjena vodila nam je bila spoznaja da je djetinjstvo pravo (kritično) vrijeme za pozitivan utjecaj i ugrađivanje ispravnih navika za život.

Uloga zdravstvene voditeljice sastojala se od sljedećih zadataka:

- osmišljavanje uvjeta i organizacije rada tehničkog osoblja;
- prenošenje stručnih spoznaja o korisnim prehran-

benim navikama;

- poticanje na usvajanje pravilnog obrasca kulture objedovanja;
- suradnja s odgojiteljima - osmišljavanje načina konzumiranja maslinovog ulja;
- promišljanje zdravih načina proslave rođendana;
- suradnja s roditeljima - zdravstvena radionica "Prehrana i zdravlje";
- oformljivanje tzv. "Kutića zdravlja" - promicanje ideja o zdravoj prehrani;
- suradnja s odgojiteljima u primjeni modela samoposluživanja;
- praćenje i podržavanje usvajanja vještina samoposluživanja u vremenu objedovanja djece.

Posebno se istaknula skupina s djecom mlade jasličke dobi u kojoj je uspješno zaživio model samoposluživanja. Izrađena je PIRAMIDA koju su stvarala djeca zajedno s odgojiteljima popunjavajući je sličicama zdrave hrane. Djeca su uspješno proslavljala prve rođendane u vrtiću na nov način, bez nezdravih grickalica i s tortama od svježeg voća.

Uravnotežena prehrana ima važan utjecaj na djetetov spoznajni razvoj i na njegovo tjelesno zdravlje i napredak.

Tijek provedbe projekta

- Razrada ideje na razini tima (popunjavanje prazne piramide pravilne prehrane sličicama adekvatnih namirnica - na ovakvim primjerima učili smo se timskom radu, a to znači da su ideju dalje razrađivale odgojiteljice međusobno i u svojoj skupini). To je također bila prilika da se nauči nešto više o biološkoj vrijednosti pojedinih namirnica i o zakonitostima prehrane.
- Uvođenje poticaja u dječjem okruženju s ciljem prihvaćanja i upoznavanja s elementima zdrave prehrane (piramida zdrave prehrane; paravani na kojima se nalaze razne aplikacije, slike djece u aktivnostima s hranom - npr. kako cijede sok, režu voće i sl.; polica sa svježim voćem - djeca svakodnevno pripremaju i konzumiraju voće u vremenu između doručka i ručka; memory sličice s raznim namirnicama - djeca imenuju, proširuju spoznaje o namirnicama, sparuju ih; scenske igre (npr. Veseljko i gladna ptičica); igre u dramsko-obiteljskom centru (hranim bebū i sl.).
- Uvođenje novih, zdravih namirnica u svakodnevnu



prehranu (upotreba maslinovog ulja u najmlađoj jasljičkoj skupini; uz namaz za doručak dodajemo suhe smokve, suhe šljive i groždice; rođendane slavimo uz suho ili svježe voće, voćne salate, kokice, voćne pripravke, kupove, voćne torte u zamjenu za tzv. "barby" torte, grickalice zamjenjujemo suhim i svježim voćem...)

- Kontinuirano informiranje odgojiteljica i roditelja putem pisanih stručnih i edukativnih materijala (prehrana, ritam obroka, navike, vitamini, vrijednost vitamina i minerala, zašto i kako jedemo i sl.) u svrhu ujednačavanja odgojnih zahtjeva obitelji i vrtića.

Organizacija stručnih predavanja s temama:
Prehrana i vrijednosti prehrane - liječnik nutricionist;
Prehrana i poremećaj deficitarne prehrane - liječnik spec. endokrinolog;

Upotreba maslinovog ulja u najranijoj dobi

Iskustva iz naše jasljičke skupine nam pokazuju da djeca koja su prihvatila salatu prihvaćaju i salate s maslinovim uljem. Maslinovo ulje poznato je po svojim ljekovitim svojstvima. Dokazano je da ima blagotvorno i terapijsko djelovanje, nutritivna, kozmetička i zdravstvena svojstva.

Anegdotske bilješke reakcija djece

Pri uvođenju novih namirnica u prehranu navodimo neke anegdotske bilješke dječjih reakcija zabilježene u starijoj jasljičkoj skupini (odgojiteljice Ana Paraker i Iva Ivanković).

8. 3. 2004.

Za ručak smo imali špagete u umaku od rajčice. Ovo jelo rado jedu sva djeca. Dok je jeo, Karlo je govorio: "ino eto"



Kutak za zdravi trenutak

- fino tijesto. U centru obiteljskih i dramskih igara postavlja sam plastično voće u košaricu. Tit donosi jednu po jednu voćku do mene, pokazuje mi pitajući: "To je?" Čeka moj odgovor, a potom voće vraća u košaricu.

7. 4. 2004.

Vladala je mirna atmosfera dok su djeca presipavala žitarice iz jedne u drugu zdjelicu. Petra je ono što se rasulo po stolu pokupila prstima i stavila natrag u zdjelicu. Danas su djeca sama cjedila sok od naranče - Gabrielj i Karlo su pokušavali cijediti sok na cjedilu, a ostala djeca su lizala svoju polovicu naranči. Gabrielj je natio vode u vrč i oprezno ga odnio na stol.

19. 5. 2004.

Nakon doručka sam s djecom radila voćnu salatu. Pomagali su mi Jelena, Petra, Gabrielj i Karlo. Donosili su mi jabuke, naranče i banane iz košarice s voćem, a ja sam ih rezala na kriške. Na kraju sam dodala još soka od naranče i limuna. Djeca su po malo probala, a jedino su Tea i Tit jeli. Kad sam donijela plakat s radionice, Gabrielj me je pitao: "Teta, što tu piše?" "Sve o zdravoj prehrani naučio sam još u vrtiću", odgovorila sam. "U vrtiću", odgovorio je.

14. 4. 2004.

Titova mama je donijela puno svježeg voća. U veliku zdjelu smo stavili obilje svježeg, opranog voća: banane, grožđe, jabuke, naranče, kivi i jagode. Stolove smo prekrili stolnjacima i postavili stol s plastičnim tanjurićima, vilicama i nožićima. Voće smo narezale na kriške, a i djecu smo poticala da pokušaju rezati mekanije voće - banane, jagode i kivi. Zatim smo kriške narezanog voća poslagali u obliku torte. Usput smo imenovali svako voće. Tita se najviše dojmilo grožđe Uzео je cijeli grozd, otkinuo bobice i pojeo ih. Zatim smo puhali svječiце i pjevali pjesmicu "Sretan rođendan". Na proslavu je došla i Titova mama. Slikala je pripremu "torte" i slavije. Vidjelo se da je zadovoljna onim što je vidjela i osjetila, ozračjem u skupini. Tit je bio "važan".

Poteškoće u ostvarivanju projekta

U ostvarivanju projekta uočili smo neke poteškoće koje trebale uzeti u obzir ukoliko planirate započeti s provedbom sličnog projekta, a to su sporo i teško prihvaćanje promjena od strane tehničke službe, otpor prema novome, teško mijenjanje ustaljenih navika, konformizam i ustaljenost odgojiteljskih stavova, familijarnost s tehničkom službom koja može dovesti do nametanja nestruč-

nih kriterija u zadovoljavanju djetetovih potreba.

Iako su ovo bili naši prvi koraci u timskom i akcijskom pristupu na razini svih struktura i na razini cijelog vrtića (što je zahtjevno i teško), pokazalo se da smo takvim načinom odradili uspješan posao, naravno ne u potpunosti i ne konačno, ali promjene koje smo uveli daju nam veliki poticaj za njihov nastavak. Uložili smo puno truda i vremena i puno razumijevanja za konkretne uvjete u praksi.



Pravilna prehrana je temeljni uvjet pravilnog rasta i razvoja jer dječji organizam ne podnosi "greške" u prehrani.

Zaključak

Projekt je zaživio u našem vrtiću, u svakom objektu možemo izdvojiti odgojne skupine koje su posebno uspješno ostvarile rad na ovoj bitnoj zadaći, iskazujući čitavo vrijeme prepoznatljivo pozitivan stav prema novome i želju za boljim.

S U ovakvim nastojanjima osobito je važno jednakim intenzitetom unošenje novina nastaviti u mladim jasljkim skupinama.

hvaćanje i prihvaćanje važnosti uvođenja zdrave prehrane od najranije životne dobi postupno mijenja i odgojiteljsku praksu, što znači da se među odgojiteljima sve više osvješćuje utemeljenost zahtjeva za uvođenjem novina u područje prehrambenih navika u vrtiću. Utjecaj i odgovornost koju imamo u stvaranju prehrambenih navika kod djece trebali bi biti dovoljan poticaj za promjene, koliko god se one mogu činiti korjenitima i teško primjenjivima u svakodnevnoj praksi. •